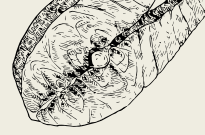




Bases de la Dieta Cetogénica

y su vinculación con la Medicina Tradicional China

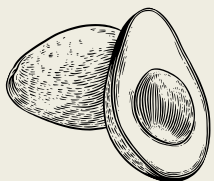




Índice



- Introducción a la dieta cetogénica.....3
- Principios básicos.....4
 - ¿Qué es la cetosis?.....4
 - El proceso de cetosis.....4
 - Beneficios y efectos de la cetosis.....6
 - Cómo entrar cetosis.....7
 - Monitoreo de la cetosis.....7
- Tipo de alimento permitidos.....8
- Alimentos restringidos.....9
- Beneficios potenciales de la dieta cetogénica.....10
- Riesgos y consideraciones de la dieta cetogénica.....11
- Vinculación con la Medicina Tradicional China.....12
- Reflexión final.....13



Introducción a la Dieta Cetogénica

La dieta cetogénica, o simplemente dieta keto, es un enfoque alimenticio que **se caracteriza por un bajo consumo de carbohidratos**, una ingesta moderada de proteínas y un alto consumo de grasas saludables. Este enfoque tiene como objetivo inducir un estado metabólico llamado cetosis, en el que el cuerpo cambia su principal fuente de energía de la glucosa (proveniente de los carbohidratos) a las grasas.

El origen de la dieta cetogénica se remonta a la década de 1920, cuando fue desarrollada como un tratamiento para la epilepsia refractaria en niños. A lo largo de los años, su popularidad se ha expandido más allá de los usos terapéuticos, siendo adoptada por quienes buscan **beneficios relacionados con la pérdida de peso, la mejora del rendimiento cognitivo y el control de ciertas enfermedades metabólicas.**



Principios básicos

El objetivo de esta dieta es **reducir los carbohidratos a menos del 10% del total de las calorías diarias**, estimulando así la producción de cuerpos cetónicos por parte del hígado. Estos **cuerpos cetónicos se convierten en la principal fuente de energía para el organismo**, reemplazando el uso de glucosa.

¿Qué es la Cetosis?

La **cetosis** es un estado metabólico natural que **ocurre cuando el cuerpo cambia su fuente principal de energía de los carbohidratos (glucosa) a las grasas**. Esto ocurre cuando el consumo de carbohidratos es drásticamente reducido, lo que obliga al cuerpo a utilizar las reservas de grasa como energía alternativa.

El Proceso de Cetosis

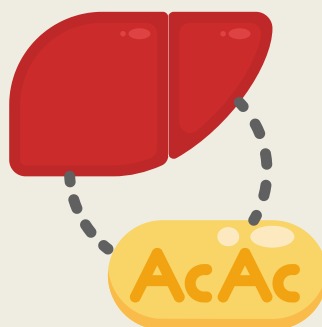
1. **Baja disponibilidad de glucosa:** Cuando se reduce la ingesta de carbohidratos, el cuerpo tiene menos glucosa disponible para convertir en energía. La glucosa es la fuente de energía primaria para muchas células, pero cuando se consume poca cantidad de carbohidratos (menos de 50 gramos al día, dependiendo de la persona), las reservas de glucosa se agotan.
2. **Reducción de glucógeno hepático:** El glucógeno es la forma almacenada de glucosa en el hígado y los músculos. A medida que los carbohidratos se agotan, también lo hacen las reservas de glucógeno. Como la glucosa ya no está disponible, el cuerpo empieza a buscar alternativas para obtener energía.

3. **Producción de cetonas:** En lugar de seguir utilizando glucosa, el hígado comienza a descomponer las grasas almacenadas en el cuerpo en compuestos llamados cetonas o cuerpos cetónicos. Hay tres tipos principales de cetonas producidas:

- **Acetoacetato (AcAc):** El primer tipo de cetona producido.
- **Beta-hidroxiacetato (BHB):** La cetona más abundante y utilizada por las células como fuente de energía.
- **Acetona:** La cetona menos abundante, que se excreta principalmente a través de la orina y los pulmones (es la que causa el aliento característico de "fruta").

4. **Uso de las cetonas como energía:** Las cetonas son una fuente de energía eficiente, especialmente para el cerebro. Aunque el cerebro normalmente utiliza glucosa como su principal combustible, puede adaptarse para utilizar cetonas cuando la glucosa es escasa. Las cetonas pueden suministrar hasta un 70% de las necesidades energéticas del cerebro durante la cetosis, lo que puede mejorar la concentración, la claridad mental y la energía en general.

5. **Adaptación metabólica:** El cuerpo necesita tiempo para adaptarse a esta nueva fuente de energía. Esta fase de adaptación puede durar de 2 a 7 días, dependiendo de la persona. Durante este periodo, el cuerpo puede experimentar lo que se conoce como "gripe keto", que incluye síntomas como fatiga, dolor de cabeza, irritabilidad y náuseas. Esto sucede porque el cuerpo está ajustándose a utilizar más grasas y cetonas en lugar de glucosa, y también debido a la pérdida de electrolitos durante los primeros días.



Beneficios y Efectos de la Cetosis

1. **Pérdida de peso:** Cuando el cuerpo está en cetosis, quema principalmente grasa como fuente de energía, lo que puede facilitar la pérdida de peso. Además, las cetonas tienen un efecto supresor del apetito, lo que puede ayudar a reducir la ingesta calórica de manera natural.
2. **Control de la glucosa y la insulina:** La cetosis puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que es particularmente beneficioso para las personas con diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina. Al disminuir los niveles de insulina, el cuerpo puede manejar mejor los niveles de glucosa en sangre.
3. **Mejora de la función cerebral:** Las cetonas son una fuente de energía más eficiente para el cerebro que la glucosa, y se ha demostrado que aumentan la claridad mental, mejoran la concentración y pueden reducir los síntomas de trastornos neurológicos como la epilepsia.
4. **Aumento de la energía y resistencia:** Al quemar grasa como combustible, el cuerpo tiene una fuente de energía casi ilimitada (las reservas de grasa son mucho mayores que las de glucógeno), lo que mejora la resistencia y la energía en actividades prolongadas.



Cómo Entrar en Cetosis

Para entrar en cetosis, es necesario seguir una dieta estricta baja en carbohidratos, generalmente con menos de 50 gramos de carbohidratos al día. Es importante priorizar la ingesta de grasas saludables para asegurar que el cuerpo tenga suficientes recursos para producir cetonas. Durante las primeras semanas, es recomendable monitorear los niveles de cetonas en sangre, orina o aliento para asegurarse de que se está en cetosis.

Monitoreo de la Cetosis

Aunque no es estrictamente necesario, muchas personas eligen monitorear su estado de cetosis utilizando:

- **Tiras reactivas de orina:** Miden los niveles de acetoacetato (la cetona en la orina), aunque este método no es tan preciso como otros.
- **Medidores de sangre:** Miden los niveles de beta-hidroxibutirato (BHB), el tipo más abundante de cetona en el cuerpo y el que más se utiliza para la energía.
- **Medidores de aliento:** Miden el nivel de acetona en el aliento. Aunque menos precisos que los medidores de sangre, son una forma rápida de comprobar los niveles.

La cetosis es un proceso adaptativo que implica cambiar la fuente de energía principal del cuerpo de carbohidratos a grasas. Este cambio metabólico puede tener efectos beneficiosos, como la pérdida de peso y la mejora de la función cerebral, pero es crucial hacerlo de manera controlada y supervisada para obtener los mejores resultados.

Tipos de alimentos permitidos:

Proteínas (con moderación)

- **Carnes:** res, cerdo, cordero, pollo y pavo (preferiblemente de calidad orgánica).
- **Pescados y mariscos:** salmón, atún, sardinas, caballa, trucha.
- **Huevos:** preferentemente camperos o ecológicos.

Grasas Saludables

- **Aceites:** aceite de coco, aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate.
- **Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, semillas de chía, semillas de lino, nueces de macadamia.
- **Aguacate:** entero y aceite.
- **Mantequillas y ghee (clarificada).**

Verduras Bajas en Carbohidratos (preferir las verdes)

- **Espinacas, kale, acelga, lechuga, rúcula.**
- **Brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas.**
- **Pepino, apio, espárragos, calabacín.**
- **Pimientos en cantidades moderadas.**

Lácteos Altos en Grasas (sin azúcares añadidos)

- **Quesos:** cheddar, gouda, parmesano, brie.
- **Crema de leche entera.**
- **Mantequilla.**

Bebidas

- **Agua (la base).**
- **Té y café sin azúcar.**
- **Caldos de hueso.**
- **Bebidas con electrolitos sin azúcar.**

Alimentos restringidos:

Carbohidratos Altos

- **Azúcares:** azúcar blanco, miel, siropes (jarabe de maíz, agave).
- **Harinas:** trigo, maíz, avena, arroz, centeno, pan, pasta.
- **Legumbres:** frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes.

Frutas (por su alto contenido en fructosa)

- Prohibidas en su mayoría, excepto pequeñas porciones de bayas (fresas, frambuesas, moras).

Verduras Ricas en Almidón

- Papa, batata (camote), zanahoria, maíz.

Bebidas Azucaradas y Refrescos

- Refrescos, jugos de frutas, bebidas energéticas con azúcar.

Alimentos Ultraprocesados

- Comida rápida, snacks empaquetados.
- Carnes procesadas con azúcar añadido.

Grasas Trans

- Margarinas, aceites hidrogenados, productos industriales.

Beneficios Potenciales de la Dieta Cetogénica

1. Pérdida de peso

La reducción de carbohidratos y el aumento del consumo de grasas generan mayor saciedad, lo que puede facilitar el déficit calórico. Además, al usar la grasa corporal como fuente de energía, se favorece la disminución del tejido adiposo.

2. Mejoras en el rendimiento cognitivo

Se ha observado que los cuerpos cetónicos son una fuente de energía más eficiente para el cerebro, lo que puede traducirse en mayor claridad mental, enfoque y rendimiento.

3. Aplicaciones terapéuticas

La dieta keto se ha utilizado con éxito en el tratamiento de la epilepsia resistente a medicamentos, además de mostrar resultados prometedores en pacientes con diabetes tipo 2, síndrome metabólico y otras condiciones como el Alzheimer o el cáncer (bajo supervisión médica).

Riesgos y Consideraciones de la Dieta Cetogénica

Aunque la dieta cetogénica puede ofrecer numerosos beneficios, también tiene ciertos riesgos y efectos secundarios que deben considerarse:

- **Gripe keto:** En las primeras semanas, algunas personas experimentan síntomas como fatiga, dolores de cabeza y náuseas, relacionados con la adaptación del cuerpo al uso de cuerpos cetónicos.
- **Deficiencia de nutrientes:** La eliminación de ciertos grupos de alimentos puede llevar a una ingesta insuficiente de vitaminas y minerales esenciales.
- **Dificultades de adherencia:** Al ser restrictiva, puede ser difícil mantener esta dieta a largo plazo.
- **Contraindicaciones:** No es adecuada para personas con ciertas condiciones médicas, como enfermedades hepáticas avanzadas o trastornos del páncreas. Es fundamental consultar a un profesional de la salud antes de iniciar esta dieta.

Vinculación con la Medicina Tradicional China (MTC)

Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, la alimentación juega un papel esencial en el mantenimiento del equilibrio del cuerpo. Los alimentos no solo se consideran fuentes de energía física, sino también de energía vital o "Qi". A continuación, exploramos algunas formas en que los principios de la dieta cetogénica pueden relacionarse con la MTC:

1. **Perspectiva energética:** En la MTC, el consumo excesivo de carbohidratos refinados y azúcares se percibe como un desequilibrio que genera acumulación de "humedad" en el cuerpo. Esto puede manifestarse como fatiga, obesidad o sensación de pesadez. La dieta cetogénica, al reducir drásticamente estos alimentos, podría contribuir a eliminar esa "humedad" y a fortalecer el "Yang" del organismo.
2. **Selección de alimentos según la MTC:** Muchos de los alimentos recomendados en la dieta keto, como los frutos secos, las verduras de hoja verde y los pescados grasos, también son valorados en la MTC por sus propiedades equilibrantes. Por ejemplo:
 - a. **El aguacate y los frutos secos** son considerados alimentos que **nutren el Yin** y promueven la energía interna.
 - b. El **salmón** y otros pescados grasos **calientan y refuerzan el Yang**.
3. **Equilibrio Yin-Yang:** La MTC se centra en mantener un equilibrio entre el Yin (energía asociada con la calma, lo frío y lo nutritivo) y el Yang (energía asociada con la actividad, el calor y el dinamismo). La dieta cetogénica puede contribuir a este equilibrio al fomentar una alimentación que evita los extremos de azúcares (exceso de Yin) y alimentos ultraprocesados (que generan desequilibrios).

Reflexión final:

Aunque la dieta cetogénica no forma parte de la tradición de la MTC, **sus principios pueden alinearse con algunas de las bases energéticas y terapéuticas de esta práctica ancestral.** Ambos enfoques subrayan la **importancia de la moderación**, el equilibrio y la elección consciente de los alimentos para promover la salud integral del cuerpo y la mente.

La dieta cetogénica es una herramienta poderosa para mejorar la salud metabólica y abordar ciertas patologías, siempre que sea **adoptada bajo supervisión adecuada.** Su compatibilidad con principios de la Medicina Tradicional China resalta la posibilidad de combinar saberes modernos y ancestrales para una visión más holística de la salud. **Es importante personalizar cualquier intervención dietética según las necesidades y características individuales.**